**Sportlich und achtsam durch den Sommer**

**Rennrad-, Bike-, Trailrunning und Achtsamkeitscamps für Frauen**

**Aktiv sein, den Kopf frei machen und sich einer neuen Herausforderung stellen – unter diesem Motto laden die Ladies Days Events auch diesen Sommer wieder alle Sport interessierten Damen zu gemeinsamen Auszeiten am Berg ein. Wie auch im Winter bei den Ski-, Freeride- und Langlauf-Wochenenden muss niemand Profi sein, um bei den Ladies Days Events mitmachen zu können. Vielmehr sind all jene Frauen angesprochen, die Spaß an der Bewegung haben und in eine neue Sportart hineinschnuppern oder sich darin verbessern möchten. Mit ausgebildeten Coaches kann frau sich beim Rennradfahren, Mountainbiken oder Trailrunning an neue Ziele und Grenzen herantasten und darf dabei in reinen Frauengruppen auch Schwächen und Blockaden zulassen. Für das richtige Mindset und mehr Selbstwertgefühl stehen die Mindful Ladies Days auf dem Programm. Eine Psychologin hilft dabei in der freien Natur den Geist zu stärken und resilienter zu werden.**

Die Ladies Days Events ermöglichen es Frauen, sich einfach und in einem organisierten Rahmen bewusst Zeit für eigene Interessen zu nehmen. Egal ob mit Freundin oder alleine angereist – in den Sportcamps für Frauen entstehen schnell Freundschaften und Netzwerke. Neben der gemeinsamen sportlichen Betätigung steht auch das Soziale im Vordergrund, die gegenseitige Bestärkung und Unterstützung. Darum werden die Ladies Days Wochenenden auch in einem Package inklusive Unterkunft und Leihausrüstung angeboten. Bei einem genussvollen Essen oder einem feinen Drink lassen sich Gemeinsamkeiten finden und weitere sportliche Abenteuer planen.

**14. bis 16. Juni: Rennradfahren im Bregenzerwald**

Mit seinen Mittelgebirgslagen und den sanften Anstiegen eignet sich der vordere Bregenzerwald perfekt für Rennradtouren in allen Schwierigkeitsgraden. Ausflüge über die Grenze ins Allgäu oder Richtung Arlberg bringen Anfängerinnen wie fortgeschrittene Rennradlerinnen an neue Ziele. Außerdem findet frau im Bregenzerwald an jeder Ecke ein architektonisches oder kulinarisches Highlight.
Das Package inkl. Unterkunft, Guiding und Simplon Test-Rennrad gibt es ab EUR 515,-.

**28. bis 30. Juni: Trailrunning im Kleinwalsertal**

Die Berge des Kleinwalsertales lassen sich laufend neu erobern. Zwischen Kanzelwand, Hoher Ifen und Walmedinger Horn, von der Walserschanze bis nach Baad bietet diese Vorarlberger „Bergoase“ nicht nur zahlreiche Möglichkeiten Kilometer und Höhenmeter zu sammeln sowie an der Lauftechnik zu arbeiten, sondern überrascht auch mit einzigartigen Ausblicken und einer beeindruckenden Kulisse.

Das Package inkl. Unterkunft, Coaching und Bergbahnticket ist ab EUR 525,- buchbar.

**23. bis 25. August: Achtsamkeit und Wandern im Stubaital**

Keine neue sportliche Herausforderung, sondern die Beschäftigung mit sich selbst steht bei den Mindful Ladies Days im Vordergrund. Psychologin Anna Maaß geht bei leichten Wanderungen und in Workshops den mentalen Blockaden auf den Grund und gibt wertvolle Tipps, wie frau Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein stärken kann.

Das Package inkl. Unterkunft, Achtsamkeits-Workshops, geführten Wanderungen und Einzelcoachings kostet EUR 695,- im Einzelzimmer.

**13. bis 15. September: Mountainbiken im Ötztal**

Beim Mountainbiken in den viel beschriebenen Flow-Zustand kommen und dabei die Welt um sich herum vergessen, das schafft frau mit guter Fahrtechnik, die nicht nur auf schwierigen Passagen wichtig ist und selbst der Genussbikerin auf leichten Abfahrten zu mehr Sicherheit und Stabilität verspricht. Die Bike Republic Sölden bietet dafür Strecken für alle Könnensstufen.

Das Package inkl. Unterkunft, Techniktraining, Bikepark-Ticket und Simplon Leih-E-Fully wird

ab EUR 575,- angeboten.

Details und Anmeldung auf [www.ladiesdays.at](http://www.ladiesdays.at)